

Antidepressiva. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - augustus 2018 - D/2018/6030/27
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Antidepressiva maken deel uit van de behandeling van allerlei psychische klachten. Het zijn geen wondermiddelen, maar ze kunnen wel voor verlichting zorgen. Dat geeft ruimte om via therapie aan de dieperliggende problemen te werken. Maar antidepressiva zijn niet zonder risico's. Veel mensen hebben er terecht vragen bij. In deze folder vind je antwoorden op enkele veelgestelde vragen aan De DrugLijn.

Let wel: de informatie in deze folder kan nooit echt het advies van je arts of apotheker vervangen.

Wat zijn antidepressiva?

Antidepressiva worden vooral gebruikt om je denken, voelen en daardoor ook je gedrag te beïnvloeden. Ze worden gebruikt bij een depressie, angststoornis, posttraumatische stressstoornis, dwanghandelingen of -gedachten, maar bijvoorbeeld ook bij zenuwpijn of bedwateren.

Antidepressiva zijn enkel op doktersvoorschrift verkrijgbaar. Hoeveel je neemt, en wanneer, zijn erg belangrijk. Dat beïnvloedt de effecten van dit soort medicijnen. Het gebruik vraagt dan ook een strikte opvolging door je dokter. Hij zal letten op zowel de werking, ongewenste effecten, therapietrouw als een mogelijke wisselwerking met andere geneesmiddelen.

Het kan even duren voor je een effect van je antidepressivum voelt. De eerste effecten zijn vaak pas merkbaar na vier à zes weken. Bij ouderen kan dit zelfs pas na zes à acht weken zijn. Maak je dus niet te snel zorgen. Heb je vragen over het antidepressivum dat je gebruikt, spreek je dokter hier dan gerust over aan.

Hoe verantwoord gebruiken?

Voel je je vaak neerslachtig of angstig? Of heb je depressieve gevoelens? Dat kan zich op verschillende manieren uiten: een sombere stemming, bijvoorbeeld, of het gevoel dat niets je nog interesseert. Je neemt dan best contact op met je huisarts. Samen zullen jullie bekijken welke behandelingen mogelijk zijn. Zo kan je dokter je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp. Enkel wanneer het echt nodig is, zal hij of zij ook antidepressiva voorschrijven.

Opvolging door je arts

Een huisarts of psychiater stelt eerst een diagnose. Die is nodig voor een correcte behandeling. Om een juiste diagnose te stellen, is het belangrijk dat je open en eerlijk alles praat. Vertel over je gevoelens, lichamelijke klachten, je gedachten, … Dat helpt om inzicht te krijgen in wat er precies aan de hand is.

Aanpak zonder medicatie

Een aanpak zonder antidepressiva heeft meestal de voorkeur. Sta bijvoorbeeld eens stil bij je levensstijl en slaapgewoonten. Ook psychotherapie is een te overwegen mogelijkheid.

Zo kan je aan je **levensstijl** werken:

- Zorg voor regelmaat en een dagelijkse structuur.
- Maak een planning met voldoende evenwicht tussen activiteiten en ontspanning.
- Eet gezond.
- Onderhoud sociale contacten.
- Beweeg voldoende. Dit kan zowel sporten zijn, als rustigere vormen van beweging zoals yoga of dans.

Zo kan je zorgen dat je **beter slaapt:**

- Zorg voor regelmaat. Leg tijdstippen vast waarop je opstaat en gaat slapen.
- Lees niet of kijk geen tv vanuit bed. Hou tablets en smartphones uit de slaapkamer.
- Vermijd sporten twee uur voor je gaat slapen.
- Vermijd roken, alcohol, koolzuur- en cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, limonade) net voor het slapengaan.

Er bestaan verschillende soorten **psychotherapie,** zoals gesprekstherapie, oplossingsgerichte therapie, cognitieve gedragstherapie, … Bespreek met je dokter of psychiater welke psychotherapie het best bij jou past.

Antidepressiva

Naast psychotherapie kan je arts een antidepressivum voorschrijven. Informeer je dan goed. Vraag uitleg en lees altijd de bijsluiter. Zo weet je wat je neemt, wat je kan verwachten en waar je op moet letten. Vaak moet je een antidepressivum minstens een aantal maanden nemen. Langer dan een jaar is niet uitgesloten.

Het effect van geneesmiddelen is verschillend van persoon tot persoon en hangt af van de behandeling. Je arts moet je daarom regelmatig opvolgen. Durf hier zeker naar te vragen. Zo voorkom je dat je niet langer geneesmiddelen neemt dan nodig. Soms is het nodig om de dosis of het antidepressivum aan te passen.

Moet je bij een depressie steeds antidepressiva nemen?

Iedereen zit wel eens slecht in zijn vel, heeft een dip of voelt zich somber. Dat is niet noodzakelijk hetzelfde als depressief zijn. Een diagnose kan duidelijkheid brengen.

De ernst van je depressie wordt door je huisarts of psychiater bepaald. Die houdt rekening met een aantal symptomen en de ernst ervan. Hij of zij kijkt ook naar de weerslag die deze symptomen hebben op je leven. De diagnose bepaalt je behandeling.

Bij een lichte depressie is het gebruik van antidepressiva onnodig en dus geen goed idee. Er wordt meestal gekozen voor een andere aanpak, zoals gedragstherapie, het aanpassen van je levensstijl, … Bij een matige of ernstige depressie daarentegen volstaat een aanpak zonder antidepressiva vaak niet.

Antidepressiva onderdrukken de klachten van een depressie. Helaas neemt dat de oorzaak ervan niet weg. Voor een echte oplossing moet dus ook gewerkt worden aan de onderliggende problemen. Daarom worden psychotherapie en medicatie best gecombineerd.

Voel je je neerslachtig? Lucht af en toe je hart tegen de mensen rondom jou, of praat met een hulpverlener. Probeer actief te blijven. Je kan ook praten met mensen die hetzelfde meemaken, via zelfhulpgroepen bijvoorbeeld. Dit kan ondersteunend zijn, al dan niet in combinatie met antidepressiva. Ook alternatieven zoals mindfulness of yoga kunnen helpen.



Wat kan er fout gaan met antidepressiva?

Lees altijd de bijsluiter, want elk geneesmiddel kan bijwerkingen hebben. Heel wat factoren spelen daarin een rol. Bijwerkingen kunnen te maken hebben met een persoonlijke gevoeligheid of met de algemene gezondheid van de patiënt. Maar het kan ook komen door hoe het geneesmiddel gebruikt wordt: hoe lang al, en in welke dosis.

Veelvoorkomende bijwerkingen

- Misselijkheid
- Slaperigheid, slapeloosheid of nachtmerries
- Gewichtstoename
- Minder zin in seks of erectiestoornissen

Hoe omgaan met de bijwerkingen?

- Om misselijkheid tegen te gaan, eet je best licht verteerbaar voedsel.
- Je drinkt beter geen alcohol. Dat verhoogt de kans op misselijkheid. Bovendien verstoort alcohol de werking van de antidepressiva.
- Verzorg je slaap. Voorzie rustgevende routines voor het slapengaan, en zorg voor regelmaat.
- Merk je ongewenste seksuele bijwerkingen? Praat er dan over met je partner en je huisarts.

Combinaties

Let op met het combineren van antidepressiva met andere geneesmiddelen, alcohol en illegale drugs. Afhankelijk van het soort antidepressivum kan het effect erg onvoorspelbaar zijn. Het kan vervelende of gevaarlijke gevolgen hebben.

Antidepressiva kunnen het verdovende effect van alcohol versterken. En omgekeerd kan alcohol de werking van je medicatie versterken of afzwakken. De combinatie met een kalmerend antidepressivum kan bijvoorbeeld leiden tot een overdreven versuffend effect. Alcohol werkt ook in op je gemoedstoestand, waardoor je neerslachtigheid kan toenemen.

De combinatie van een bepaald type antidepressivum (namelijk SSRI's) met stimulerende drugs zoals speed, xtc of cocaïne verhoogt de kans op het zogeheten 'serotoninesyndroom'. Als dat zich voordoet, gaan de bloeddruk en hartslag sterk stijgen. Dit gaat gepaard met zweten, beven, verwijde pupillen, angst en zenuwachtigheid. Het kan leiden tot hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, koorts of zelfs een coma.

Wanneer is het extra uitkijken?

Verkeer

Sommige antidepressiva maken je suf en zijn gevaarlijk in het verkeer. Net zoals alcohol, verminderen ze je concentratie en reactiesnelheid. Die sufheid kan verschillen naargelang welk antidepressivum je neemt, hoeveel en hoe lang je het al neemt, kan die sufheid variëren. In sommige gevallen is het ronduit gevaarlijk om na gebruik nog achter het stuur te kruipen. Als een geneesmiddel je rijvaardigheid vermindert, ben je strafbaar in het verkeer.

Bespreek dus vooraf met je arts of apotheker of het nog verstandig is om te rijden. Stop onmiddellijk wanneer je voelt dat rijden niet goed lukt. Probeer bijvoorbeeld niet om de sufheid tegen te gaan met koffie of energydrinks.

Het kan zijn dat je geen negatieve effecten meer ervaart nadat je het antidepressivum al een tijd neemt. Bespreek dan met je arts of je weer mag rijden. Denk er ook aan dat het, net zoals in het verkeer, extra uitkijken is met het bedienen van machines thuis of op het werk.

Zwangerschap en borstvoeding

Het nemen van antidepressiva tijdens de zwangerschap en borstvoeding kan risico's inhouden voor je baby. Toch kunnen ze ook tijdens de zwangerschap of borstvoeding soms nodig zijn. Verwittig dus je dokter of gynaecoloog dat je een antidepressivum neemt als je zwanger bent of wil worden, of als je borstvoeding geeft. Zo kan je samen zoeken naar de beste begeleiding voor jou en je kind.

Jongeren

Jongeren zijn extra kwetsbaar voor dit soort medicatie. Dat komt omdat hun hersenen nog niet volledig ontwikkeld zijn. De dokter zal enkel een antidepressivum opstarten wanneer dit echt nodig is en wanneer een aanpak zonder medicatie onvoldoende is. Bij jongeren worden wel eens antidepressiva voorgeschreven voor ernstige depressies, bij dwanghandelingen of -gedachten en soms ook bij bedwateren.

Op latere leeftijd

Met de leeftijd loop je kans op allerlei kwaaltjes. Dat maakt dat oudere mensen vaak meer medicijnen nemen dan jongeren. Maar hoe ouder je wordt, hoe moeilijker je lichaam medicijnen kan afbreken. Daardoor ben je kwetsbaarder voor de nevenwerkingen. Dat geldt ook voor antidepressiva. Bovendien kan de combinatie met andere geneesmiddelen de effecten van antidepressiva versterken of verzwakken.

De eerste effecten van antidepressiva zijn vaak maar voelbaar na vier à zes weken. Maar voor ouderen kan dit zes à acht weken zijn. Ook hier is een goede opvolging door de arts gewenst. Spreek hem of haar aan over het effect, de duur, de dosis en de wisselwerking met andere medicijnen.

Waarom is minderen of stoppen zo moeilijk?

Het kan dat je antidepressiva een lange tijd moet nemen. Soms ben je het beu of voel je je beter, en wil je er zo snel mogelijk van af. Maar je stopt best niet op eigen houtje. Wie dat toch doet, riskeert het door de vele klachten niet vol te houden.

Je kan namelijk lichamelijk afhankelijk worden van antidepressiva. Je lichaam is dan gewend geraakt aan een bepaalde dosis. Bij het plots stoppen of sterk verminderen kunnen er ontwenningsverschijnselen ontstaan zoals: angst, maag- en darmklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, verhoogde prikkelbaarheid en spierpijn.

Afbouwen en stoppen

Als dit soort klachten opduikt, is dat meestal een paar dagen na het stoppen. Ook kunnen de oorspronkelijke klachten, al dan niet tijdelijk, terugkeren.

Om die klachten te voorkomen is het belangrijk dat de arts je de dosis langzaam laat afbouwen. Voor sommigen kan het dus maanden duren voor ze helemaal gestopt zijn. Stop nooit zonder doktersadvies en laat je (met bijvoorbeeld gesprekstherapie) ondersteunen. Ondervind je twee maanden na het stoppen nog altijd angsten, paniekaanvallen, depressieve gevoelens, …? Blijf er niet mee zitten en raadpleeg je dokter of psychiater.

Soms kan je het gevoel hebben dat je niet meer zonder een antidepressivum kan. Je hebt het nodig om je beter te voelen. Dit maakt de afbouw van het antidepressivum moeilijk. Sta er even bij stil: wat maakt het stoppen moeilijk? Blijf hier zeker niet mee zitten. Probeer deze gevoelens met je huisarts of psychiater te bespreken.

Meer info, hulp of advies?

Voor medische hulp en specifieke vragen over je dosering en afbouw van antidepressiva ga je best langs bij je huisarts of psychiater. Voor informatie over specifieke genees-middelen en hun digitale bijsluiters kan je terecht op de website van het **Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten** (www.fagg-afmps.be).

De DrugLijn

Bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een luisterend oor of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be
- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be